

గృహవైద్యసారము



అడవిగురి రామయ్య శాలి

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

యద్రా సత్యనారాయణ, B.Sc., B.Ed. గారి...

లేటెస్ట్ జనరల్ నాలెడ్జ్	15/-
క్విజ్ పవర్	15/-
కాంజగేషన్ ఆఫ్ వెర్స్ డిక్షనరీ	15/-
కామస్ ఎర్రర్స్	12/-
వంటలు-పిండి వంటలు	15/-
జోక్స్ వరల్డ్	10/-
ఎ డిక్షనరీ ఆన్ ఎడ్యుకేషన్	15/-
లెర్నర్స్ డిక్షనరీ	12/-
"స్పెషెల్స్" ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్	12/-
జనప్రియ "ఆంగ్లభాష"	15/-
ఆర్థికల్స్ (A, An & The)	12/-
స్వయం ఉపాధి (కుటీర పరిశ్రమలు)	15/-
'నవభారత్' G.K.	10/-
'ఇన్వేటివ్' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-

అన్నవరపు కుమార్,

M.A., M.Phil., B.L., P.G.D.P.R., Ph.D. గారి...

S.S.C. (క్లర్క్స్ గైడ్)	
ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్	12/-
A.P.P.S.C గ్రూప్ - 1	
ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్	12/-
B.S.R.B. (R.R.B.)	
ప్రాక్టీస్ పేపర్స్	25/-
B.S.R.B. (P.S.Bs)	
గెస్ పేపర్స్	18/-

N. కరుణాచర్ల, M.A. గారి...

★ 30 రోజులలో.....	
ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి!	12/-
★ 30 రోజులలో..... ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-

P. నాగేంద్ర ప్రసాద్, B.Sc., B.Ed. గారి...

ఇన్నోవేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-
A.P. హిస్టరీ సెప్టల్ క్విజ్ బిట్స్	10/-
క్విజ్ "ఇండియా"	10/-
పరీక్షలు-ప్రథమ శ్రేణి	10/-
★ చక్కని ఇంగ్లీష్ ప్రాయోగమెలా?	10/-
★ త్రిభాషా డిక్షనరీ (తెలుగు-ఇంగ్లీష్-హిందీ)	12/-
★ Learner's G.K.	10/-
★ గార్డెనింగ్	10/-
యద్రా వృష్ణాద్వనరావు, B.Com. గారి...	
లాల్ జోక్స్	8/-
వెల్లూరి సీతారామేశ్వరరావు, B.Com. గారి....	
★ నాటి మానవులే-	
నేటి దేవతలా...!	20/-
★ పుట్టుమచ్చల శాస్త్రము	10/-
★ శరీరము - వ్యాధులు	12/-
★ రాశులను బట్టి....	
మీ శృంగార జీవితం	12/-
★ "తెనె" తో చికిత్సలు	6/-
శ్రీమతి Ch. శీరీష గారి....	
★ "చికెన్" తో వంటకాలు	6/-
★ "ఎగ్" తో వంటకాలు	6/-
★ "ఫిష్" తో వంటకాలు	8/-
S. నాగేంద్రనాథరావు, M.A., B.Ed. గారి...	
మెంటల్ ఎబిలిటీ	12/-
అటుగుల రామయ్యాచారి, P.O.L. గారి.....	
★ తెలుగుపద ప్రయోగాలు	
(దోషములు - నివారణలు)	15/-
★ గృహ వైద్యసారము	10/-
★ ఆయుర్వేద పానీయాలు	10/-

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్న స్టాక్లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివ మాత్రమే స్టాక్లో ఉన్నవి.

గమనిక: పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అక్షరాలకు M.O. చెయ్యండి! సైకిము మాకు అందగానే పడదు. పుస్తకాలను కేవలము Rs.1-00కి V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యాభిలాషకు రిమైండ్స్ తప్పక వ్రాయాలి. M.O. మావనలో కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, అక్షరాల పుస్తకముగా వ్రాయాలి. అంధ్ర ప్రదేశ్లోని అన్ని R.T.C. యన్ స్టేషన్లు మరియు స్టాల్స్లోనూ, రైల్వే స్టేషన్లోని హిందీ బాథమ్మ మతీయు ప్రైవేట్ యర్ స్టాల్స్లోనూ మా ప్రచురణలు లభ్య లభించును.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి - 522 201. Phone No. 23037

Acc No: 23252

గృహ వైద్య సారము

(శ్రుతాన వైద్య ప్రక్రియలు)

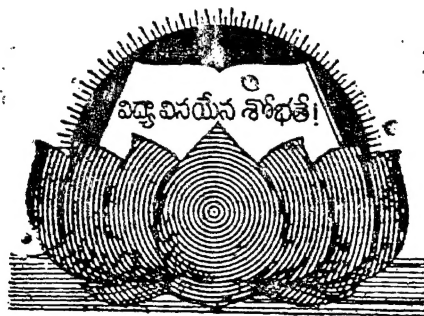
1302

అడగుల సీమయాచారి, P.O. L.P.K.

దైవాల రావు-523 214.

2357

శివ



Phone No. 23037



జనప్రియ పబ్లికేషన్స్

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి.

గంగానమ్మ పేట, తెనాలి - 522 201.

GRUHA VAIDYA SAARAMU

By : Adugula Ramayachary.

ముద్రణ : జనవరి, 1996.	Edition : January, 1996.
అన్ని హక్కులు : జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-వారివి.	All rights reserved by : Janapriya Publications, Tenali.
వెల : రూ॥ 10-00.	Price : Rs. 10-00.
ముఖ చిత్రము : ఎల్. రమేష్ బాబు, విజయవాడ-2.	Cover Design : L. Ramesh Babu, Vijayawada-2.
ముద్రణ : పవన్ ప్రింటర్స్, తెనాలి-1.	Printed at : Pavan Printers, Tenali-1.
ముఖచిత్ర ముద్రణ : సౌందరమ్ ప్రింటర్స్, మద్రాస్-21.	Cover Printers : Soundaram Printers, Madras-21.

ప్రచురకు :

For Copies :

Janapriya Publications,
Agnikula Kshatriyula vari Street-II,
Ganganammampet, T E N A L I - 522 201.

విషయ సూచిక

విషయము :	పేజ్	విషయము	పేజ్
ఆరోగ్య ప్రకరణము,		మానవుని దినచర్య - కొన్ని	
నిత్యారోగ్యము,		ఆలవాట్లు	15
ఆహార పదార్థములు - రుచులు,		స్నానము చేయు పద్ధతులు -	
1] 'మధుర' పదార్థములు,		నియమములు	16
2] 'ఆమ్ల (పులుపు)'		నిద్ర - నియమములు	17
పదార్థములు	9	1] గాఢనిద్ర, కలతనిద్ర	18
3] 'లవణ (ఉప్పు)' పదార్థములు		'సుఖనిద్ర'కు ఉపాయములు	19
4] 'కటు (కారము)' పదార్థములు,		కొన్ని మంచి ఆలవాట్లు	21
5] 'తిక్త (చేదు)' పదార్థములు,		సంభోగము - నియమములు	23
6] 'కషాయ (ఒగరు)'		దాతు పుష్టికి, సంభోగ శక్తికి	
పదార్థములు,		ఆయుర్వేద వైద్య ప్రక్రియలు,	
ఆహార పదార్థములు - విభజన,		1] శీఘ్ర స్థలనమునకు	25
1] క్రొవ్వు పదార్థములు;		2] అపరిమితమైన వీర్యవృద్ధికి,	
2] విటమిన్లు,		3] కామము లేనివారికి,	
ఖనిజ - లవణములు	10	4] మగసిరికి	
3] మాంసకృత్తులు,		(తేలిక యోగములు)	26
4] ఖనిజ - లవణములు,		5] వీర్య వృద్ధికి, బలమునకు -	
5] పిండి పదార్థములు,		అమోఘ లేహ్యము	27
ఆహారము - నియమములు	11	6] బలమునకు, దాతుపుష్టికి -	
శాకాహారము,		పంచ కుంజర లేహ్యము,	
మాంసాహారము,		7] ఇంద్రియ దోషములు	
మిశ్రమాహారము	12	కొలగుచుకు	
ఆహార దోషము వలన కలుగు		8] వీర్యపుష్టికి	28
వ్యాధులు	13	త్రాగెడినీరు - గుణములు,	
భోజనము చేయు పద్ధతి	14	చన్నీటి గుణములు	29

విషయము	పేజ్	విషయము	పేజ్
వేడినీటి స్వభావము, కొబ్బరికాయ (బొండ్లము)- నీరు-గుణములు, వైద్యులను సంప్రదించ వలసిన ముఖ్య వ్యాధులు-లక్షణములు: ఆయుర్వేద చికిత్సలు 30		1] వశికరణమునకు పెట్టిన మందులకు విలుగుడు 36	
1] అతిసారము (నీళ్ళ విరేచనములు)....31		2] శోభి మచ్చలకు, 3] శ్రీలకు వ్రేళ్ళమధ్య పాచితే, 4] వృషణముల వాపుకు 37	
2] బంక విరేచనములకు- ఆయుర్వేద చికిత్సలు, రహస్య యోగములు 32		5] జాండిస్ (కామెర్ల వ్యాధి), ఉబ్బు కామెర్లు-చికిత్స 38	
3] రికెట్స్ వ్యాధి, 4] తిమ్మిరి వాతము, 5] న్యూమోనియా(శీతజ్వరము) ఆయుర్వేద చికిత్సలు 33		అన్ని రకముల కామెర్లు తగ్గుటకు, 6] కాళ్ళ పగుళ్ళకు, 7] రేజీకటి- చికిత్స, 8] కొండ నాలుక సాగుట, 9] పేను కొలుకు వ్యాధి 39	
6] కలరా-ఆయుర్వేద చికిత్సలు 34		10] అజీర్ణ జ్వరములు, 11] జిహ్వా దోషహర యోగము, భావన జీలకఱ్ఱ 40	
అతిసార వ్యాధి-అందలి రకములు :		12] గర్భము నిలుచుటకు41	
అతిసారము, 1] వాతాతి సారము, 2] పైతృతి సారము, 3] శ్లేష్మైతి సారము, 4] రక్తాతి సారమునకు చికిత్స జ్వరాతిసారమునకు చికిత్స....35		13] సాధారణ గజ్జికి, 14] మొల గజ్జికి 42	
జీర్ణాతిసార వ్యాధికి చికిత్స, సర్వాతిసార వ్యాధులకు చిట్కా, ఆయుర్వేద రహస్య చిట్కాలు:		15] మొండి గజ్జి కుటుపులు, 16] కమ్మని కంఠ స్వరమునకు, 17] వాతము వలన మూత్ర బంధము, జరిగిన, 18] వేడి వలన మూత్రములో చులుకు, భాద ఉన్న 43	
		19] పురుషాంగమునుండి రక్తము పడుతున్న, 20] బహిష్టు కాలములో అధిక రక్తసావమౌతున్న,	

విషయము	పేజ్	విషయము	పేజ్
21] కాలిన పుండ్లు మానుటకు	44	13] జలుబు, దగ్గు అధికముగా	
22] నేత్ర వ్యాధులు,		నుండుట	
23] ఉబ్బస దగ్గు,		14] దగ్గు, గుండె నెమ్ము,	
24] కఫ దగ్గు	45	పడినెము వెంటనే తగ్గుటకు	
మరికొన్ని తాత్కాలిక		రహస్య యోగములు;	
నలతలకు చిట్కాలు,		15] చలి జ్వరము	
1] వేడి వలన కండ్ల మంట,		(మలేరియా)నకు రహస్య	
సన్నటి తలనొప్పి తగ్గుటకు,		యోగము	52
2] ఉబ్బు కొమెర్లు-		16] పార్శ్వపు తలనొప్పికి	
రహస్య యోగము	46	అద్భుత రహస్యయోగము	58
3] తెగిన గాయములు,		కుసుమ వ్యాధి-అందలిరకములు,	
4] శ్రీల తెల్ల బట్ట వ్యాధి		నెగవ్యాధి లక్షణములు....	54
5] తలలో కుటుపులు	47	1] చిరకాలముగా శరీరమునందు	
6] తామర,		జీర్ణించిన తెల్లనెగ, -	
7] నారి కుటుపు	48	తెల్ల నెగకు తేలిక మందు....	55
7] గోరు చుట్టు మానుటకు		తెల్ల నెగకు సులభయోగము,	
రహస్య క్రియ,		2] ఎఱ్ఱ నెగకు చికిత్సలు,	
8] తలనొప్పికి ఆయింట్		శ్రీల ఎఱ్ఱపు, తెలుపు నెగ-	
మెంట్	49	చికిత్స, పురుషుల ఎఱ్ఱ నెగ	
9] హిపిరి కుట్టు, దొక్కలో		వ్యాధి- చికిత్స	56
నొప్పి;		ఎఱ్ఱ నెగకు వేటొక చికిత్స,	
10] మూర్చ, పిచ్చి;		3] ఎఱ్ఱపు-తెలుపు నెగలకు	
11] పిల్లలు, వృద్ధులు-		చికిత్స,	
బలము, పెరుగుదల లేక		4] పచ్చ నెగ వ్యాధికి	
కృశించు చున్నవారికి		చికిత్సలు	57
దివ్యావధము	50	మొండి పచ్చ నెగకు చికిత్స,	
12] వాతము లేక అజీర్తివలన		పురాణ నెగ మరియు సంవత్సర	
పేగులలో సులి పురుగులు;		మైనా తగ్గని నెగకు చికిత్సలు	58

విషయము	పేజ్	విషయము	పేజ్
పచ్చ నెగకు పరమహంస		నెగ వ్యాధి రోగులకు	
ప్రక్రియ,		అపథ్యములు (తినరాని	
5] తెల్ల నెగకు కుబేరాక్ష		పదార్థములు),	
యోగము 59		దంత వైద్య ప్రకరణము 62	
6] త్రివిధ నెగలకు చికిత్సలు 60		దంతముల వెంట రక్తము	
నెగకు పిచికారీ		కాటుట - చికిత్సలు.... 63	
(కడుగు మందుల) చికిత్సలు 61		పండ్ల నొప్పులు-చికిత్స,	
సర్వ నెగ వ్యాధులకు పథ్యము		నోటి దుర్వాసన-చికిత్స,	
(తినదగిన పదార్థములు),		పుప్పి పంటి వ్యాధి-చికిత్స 64	

డా॥ A. ప్రభాకరబాబు, M B; B.S., గారి

ఎలర్జి వ్యాధులు

వెల : Rs. 16.00

(ఎలర్జి, ఎలర్జి రియాక్షన్, నూతన పరిశోధనల
సమగ్ర సమాచారము)

డా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London) గారి

యోగశాస్త్రము

వెల : Rs. 20.00

(ప్రాథమిక వ్యాయామాలు. షట్ క్రియలు, ప్రాణాయామము
మరియు యోగ వైద్య ప్రక్రియలుగల యోగశాస్త్ర రహస్య
విజ్ఞాన గ్రంథము).

హోమియోవైద్యం (1, 2 భాగాలు)

వెల : Rs. 35.00

(సమస్త వ్యాధులకు హోమియో చికిత్సలు, పౌడెన్సీ వివరణలు, నిత్య
జీవితములో హోమియో ప్రయోజనాలు, ద్వంద్వ లవణ చికిత్స
రహస్యాలు).

డా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London) గారి

ఆహార-వైద్యం (1, 2 భాగాలు)

ವೆಲ : Rs. 40-00

(మన ఆహారములోని జాషధ రహస్యాలు)

ఆరోగ్య దీపిక

ವೆಲ : Rs. 15-00

(నిత్య జీవితములో మరియు వ్యాధులలో
తీసికోవలసిన పోషకాహారములు)

డా॥K.V.N.D.ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London)గారి

ಹೊಲ್ & ಬ್ಯಾಂಕಿ

ફેલિ Rs. 20-00

(వనమూలికా రహస్యాలు)

(వనమూలికలు, పండ్లు, పూలు-కాయల ద్వారా చికిత్సలు)

[illegible]

ప్రకృతి వైద్యము

ವೆಲ : Rs. 20-00

(గాలి-నీరు, పదార్థాలు-పానీయాల వంటి ప్రకృతి శక్తులతో
“మందులు లేకుండా చికిత్సలు”)

‘భాషాప్రవీణ’ “శ్రీ చిత్ర” పురాణపండగారి...

ఆయుర్వేదమ్

ವೆಲ : Rs. 18-00

(భారతీయ వైద్య శాస్త్రము)

‘జ్యోతిషాగమ వాస్తు పండిత్’

M. సత్యనారాయణ సిద్ధాన్తి గారి...

అందానికి మార్గాలు

వెల : Rs. 8-00

(అయుర్వేద రహస్యాలు)

‘కవిశ్రీ’ D. A. నారాయణరావు గారి...

చిట్కావైద్యం (1, 2 భాగాలు)

వెల : Rs. 34-00

(రెండువేల, నూట ముప్పది రెండు చిట్కాలు)

(పూలు, పండ్లు మున్నగు వాటితో ‘గృహవైద్యము’)

స్త్రీలకు చిట్కాలు

వెల : Rs. 16-00

(సౌందర్యము, ఆరోగ్యముమున్నగు 1116 సులభయోగాలు)

గమనిక : పై పుస్తకాలలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును

ఈ క్రింది ఆడ్రస్కు M.O. చేయండి! M.O. పారమ్ కూపన్ లో మీకు కావలసిన పుస్తకాల పేరు తప్పక వ్రాయండి!! మీరు పంపిన M.O. ఆందగానే.... సడకు పుస్తకాలను Rs. 1-00 కి V.P.B.P. ద్వారా పంపగలము.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,

తెనాలి-522 201.

గృహవైద్య సారము

(పురాతన రహస్య వైద్య ప్రక్రియలు)

ఆరోగ్య ప్రకరణము

నిత్యారోగ్యము :- ఆకాశము, వాయువు, తేజస్సు, అప్ (సీరు), పృథ్వి (భూమి) ఇవి 5 పంచభూతములు! వీని కలయికయే మానవ శరీరము!! మనుష్యుని శరీరము ఒక యంత్రము వంటిది. శరీర ఆవయవములలో ఏది పనిచేయకున్ననూ... దేహారోగ్యము సరిగా నుండదు. శరీరము సక్రమముగా పనిచేయుటకు మానసిక ఆరోగ్యము ముఖ్యము! కనుక....మనస్సును నిర్మలముగ ఉంచుకోవలయును. వ్యాధులు రాకుండ జాగ్రత్త పడవలెనంటే.... ప్రతిరోజూ మనము మజించు ఆహార పదార్థములను గుఱించి శ్రద్ధ వహించవలెను. మనము ప్రతినిత్యము తిసికొనే ఆహార పదార్థములయందు- షడ్రుచులు (ఆరు రుచులు), విటమిన్లు, పిండిపదార్థములు, మారినకృత్తులు, ఖనిజ-లవణములు. క్రొవ్యుపదార్థములు, పాలు, పండ్లు, ఆకుకూరలవంటివి తగు పాళ్ళలో వుండునట్లు చూచుకొనవలెను.

ఆహార పదార్థములు-రుచులు

1] 'మధుర' పదార్థములు : పంచదార, బెల్లము, అరటి పండ్లు, కలకండ్, గ్లూకోజ్, చెఱకు, బొమ్మేటో, తేనె, కమలా, పనస, గెనుసుగడ్డ మొదలగు వానియందు 'తీపి' అధికముగా లభ్యమగును.

2] 'అమృత (పులుపు)' పదార్థములు :- నిమ్మరసము, పుల్లద్రాక్ష, చింతపండు, దబ్బికాయ, రేగు, ఉసిరికాయ, పుల్లమామిడి,

గోంగూర, చుక్కూర మొదలగు వానియందు 'పులుపు' అధికముగ లభించును.

3] 'లవణ (ఉప్పు)' పదార్థములు :- సైంధలవణము, నిమ్మ ఉప్పు, సవర్చలవణము, బిడాలవణము, కాచలవణము, సముద్ర లవణము (మామూలుఉప్పు), ఆల్ బకరాపండ్లు, సరస్వతీయాకు, పచ్చి నేలరంగేడాకు మొదలగు వానిలో 'ఉప్పు' ఎక్కువ లభించును.

4] 'కటు (కారము)' పదార్థములు :- పచ్చిమిరెప, కొంకి, పిప్పలి, మిరియాలు మున్నగు వస్తువులలో 'కారము' ఎక్కువగ లభ్యమగుచుండును.

5] 'తిక్త (చేదు)' పదార్థములు :- వేపచిగురు, నేల వేము, చేదుపొట్ల, చేదుదోస, చేదుదొండ, చేదుబీర, కుంకుడుచెట్టు మొదలగు వాటిలో 'చేదు' అధికముగ ఉండును. ఈ చెట్లనుండి - పూలు, ఆకులు, వేళ్ళు, గింజలు, బెరడు, వీటియొక్క రసములను గ్రహించి.... మందులను తయారు చేస్తుంటారు - వైద్యులు!

6] కషాయ (ఒగరు) పదార్థములు :- జామ, దానిమ్మ, నేరేడు, కరక్కాయ, నల్లతుమ్మ, పచ్చిరేగు, నేరేడు మొదలగు వృక్ష ములనుండి 'ఒగరు' పదార్థములు లభించు చుండును.

షడ్రుచులున్న పదార్థములనుండి ఆయుర్వేద వైద్యులు ఏయే వ్యాధుల కేయే మూలికలు కావలయునో.... గ్రహించి, ఔషధములను, తేజ్యములను, పానీయములను తయారు చేయుచుందురు.

ఆహార పదార్థములు - విభజన

1] క్రొవ్యుపదార్థములు :- నూనె, వెన్న, నెయ్యి, జున్ను మొదలగువానిలో 'క్రొవ్యు' అధికముగా లభించును.

2] విటమిన్లు, ఖనిజ-లవణములు :- మామిడి, నిమ్మ, నారింజ, బొప్పాయి, టామేటో, గుమ్మడి, జామ, తోటకూర, బచ్చలి

క్యాబేజ్, పాలకూర, గోంగూర, క్యారబ్, బీబీరూబ్, గెనుసుగడ్డ, కోడి గ్రుడ్లు, మాంసము, చేపలు, పాలు మొదలగు పదార్థములలో ఎక్కువ లభ్యమగును.

3] మాంసకృత్తులు :- కందిపప్పు, పాలు, చిక్కుడు, బటానీ, కోడిగ్రుడ్లు, చేపలు, మాంసము, పెరుగు, జున్ను, ఆకుకూరలు (క్యాబేజ్, బచ్చలి, తోటకూర) మొదలగు వానిలో మాంసకృత్తులు దొరుకును.

4] ఖనిజ-లవణములు :- సజ్జ, కాగి, గోంగూరలతో- కార్బియమ్ (సున్నము), ఐరన్ (ఇనుము) లభించుచుండును. ఆకు పచ్చని కూరలలో- ఇనుము; జామ, నారింజలలో- విటమిన్ -C; క్యారబ్ మల్లారి, గెనుసుగడ్డలలో- పిండిపదార్థములతోపాటు విటమిన్ -A గూడ అధికముగ లభించును.

5] పిండిపదార్థములు :- చిరుగడదుంప (గెనుసుగడ్డ), కఱ్ఱపెండలము, బంగాళాదుంప మొదలగు దుంపకూరలతోనూ; గోధుమ, బియ్యము, బటానీ, కంది, సెనగ, పెసర మొదలగు పప్పు దినుసుల తోనూ; వేరు సెనగతోనూ మరియు రకరకముల పండ్లయందును పిండి పదార్థములు లభ్యమగును.

ఆహారము - నియమములు

ప్రపంచమున గల ప్రతి ప్రాణి జీవించుటకు ముఖ్యముగ కావలసి నది ఆహారము! ఈ యాహార పదార్థములు మనకు జంతువులనుండి, వృక్షములనుండి అధికముగ దొరకుచుండును. మాంసము, పాలు, గ్రుడ్లు, వెన్న, నేయి మొదలైన జంతు సంబంధమైన ఆహార పదార్థముల కంటే.... వృక్ష సంబంధమైన- కొబ్బరి, నువ్వులు, వేరు సెనగ పదార్థము లలో- క్రొవ్వు అధికముగ లభ్యమగును. ఆయా పదార్థములు ప్రతిదినము ఆహారములో వాడుచున్న... శరీరమునకు శక్తి కలిగి, త్వరగా ఆరోగ్య

మును కోలుపోదు. ఆహార పదార్థములు వయసును బట్టి, శరీర తత్వమునుబట్టి వైద్య సలహా ననుసరించి వాడుకొనుట మంచిది. మానవుడు శరీరారోగ్యమును కాపాడు కోవాలంటే.... కొన్ని నియమములను అనుసరించుట ముఖ్యము! శరీరావయములనుండి బయటపడు మలిన పదార్థములను ఆపరాదు. అవి :

1] అపానువాయువు (మలద్వారమున వచ్చుగాలి), 2] మలము (ఆహారము జీర్ణముకాగా మిగిలిన మలినము), 3] మూత్రము, 4] రేతస్సు (ఇంద్రియము = దీనినే “శుక్లమ”నియు అందురు), 5] ఉద్వాహ-నిశ్వాసములు (శరీర శ్రమవలన-నోటితో, ముక్కుతో వదలు వాయువులు), 6] వాంతి (కక్కు), 7] కన్నీరు, 8] తుమ్మ, 9] దగ్గు, 10] దప్పిక, 11] ఆవలింత. వీనిని వాటి నిర్జీత సమయములలో వదలవలెను. లేనిచో శరీరమునకు ఆనారోగ్యము కలుగును.

ఈ యాహార పదార్థములను ముఖ్యముగ మూడు విధములుగ విభజించవచ్చును. 1] శాకాహారము, 2] మాంసాహారము, 3] మిశ్రమాహారము.

శాకాహారము :- ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, బచ్చలి, క్యాబేజ్, చేమ, గోంగూర, పుల్లబచ్చలి, పాలకూర, మెంతికూర, కొత్తిమెరి, మరియు నారింజ, బత్తాయి, అరటి, జామ, మామిడి, కొబ్బరి, సపోటా, ఏపిల్ పండ్లు; నువ్వులు; పిండిపదార్థములగు బియ్యము, జొన్నలు, రాగులు మొదలగునవి గూడ శాకాహార పదార్థములే! కంచె, పెసర, అలచంద మొదలగు పప్పు పదార్థములు గూడ ఈ జాతికి చెందినవే!

మాంసాహారము - చేపలు, గ్రుడ్లు, కోడి, పంది, మేక, గొట్టె మొదలగు జంతువులనుండి మాంసాహారము లభించును.

మిశ్రమాహారము :- మాంసకృత్తులు, పిండి, పదార్థములు, ఖనిజ-ఉత్తమములు, విటమిన్లు, పాలు, షెడ్యూల్లనుగల ఈ కోవకు జ్ఞేందిగ

ఆహార పదార్థములు! వయోచేదము ననుసరించి, శరీర తత్వము ననుసరించి ఈ ఆహార పదార్థములను, తగు పాళ్ళలో భుజించుచున్న.... మానవుడు ఆరోగ్యముగ జీవించవచ్చును.

ఆహార దోషమువలన గలుగు వ్యాధులు

1] మితిమీరి ఆహారమును భుజించునాడదు. ఆకలి లేనపుడు.... రుచిగల పదార్థములను ఎక్కువగా తినిన.... జీర్ణముగాక ప్రేగులయందు నిలిచి; అజీర్ణరోగము, విరేచనబద్ధకము, నీళ్ళ విరేచనములు గలుగును. ప్రేగులలో మురిగిన పదార్థములు- రక్తముతో ప్రవేశించి, జ్వరము, నోటి దుర్వాసన, కీళ్ళనొప్పి (ఆమవాతము) మొదలగు వ్యాధులను గలిగించును. ఆహారము ప్రతిదినము తక్కువగా దినుచున్న.... శరీరము క్షయించును. బలహీనమగును. రక్తహీనత గూడ గలుగును. కనుక... ఆహార పదార్థములను అటుగుదల శక్తి ననుసరించి సమాన పాళ్ళలో నుండునట్లు భుజించవలెను.

2] దుమ్ము-దూళితో నిండిన ఆహార పదార్థములు, పాచిన పదార్థములు. నిలువయున్న పదార్థములు తిన్నచో.... వ్యాధులు కలుగును.

3] "ఆహారము రుచిగావున్నద"ని అదే పదార్థమును ఎక్కువగా తింటే.... కొన్నాళ్ళకు దానిమీద ఇష్టము పోవుటయేగాక.... ఆ ఆహారము శరీరమునకు సరిపడక వ్యాధులు గూడా సంభవించవచ్చును.

4] ఆహారము జీర్ణమగుటకు సరిపడునంత నీరుత్రాగేవారికి- ఆరోగ్యము దెబ్బతినదు. మరిబద్ధకము వున్నవారు. జీర్ణశక్తి తక్కువగా నున్నవారు- సులభముగా జీర్ణమయ్యే ఆమకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు తీసికొనుట మంచిది.

5] భోజన సమయములో ఇతర కార్యములను గూర్చి ఆలోచించరాదు. భోజనసమయము కొద్దిగా విస్తరించి తీసికొనుట మంచిది.

వీలున్నంతవఱకు తాజాగా దొరకే ఆహార పదార్థాలను వాడితే.... ఆరోగ్యము బాగుంటుంది.

6] ఆహారమును - సరియైన వేళలలో - శరీరానికి, వయసుకూ తగినంత మాత్రమే తీసికోవాలి.

భోజనము చేయు పద్ధతి

భోజనము చేయుటకు ముందు, భోజనము చేయు సమయము లోనూ - మనస్సును ప్రశాంతముగ ఉంచుకోవలెను. చల్లని పదార్థములు, ఉడకని పదార్థములు, మాడిన పదార్థములు తినరాదు. ఆహారము తీసి కొనిన వెంటనే ... శరీరమునకు శ్రమగలిగించు పనులు చేయరాదు. భోజనము ఏ సమయములో చేయవలెనన్నది ముఖ్య విషయము! భోజనము చేయాలంటే.... అంతకుముందు తీసికొన్న ఆహార పదార్థములు బాగా జీర్ణమైయుండాలి. ఆకలి చుట్టుకుగా ఉన్నప్పుడు భుజించుట ముఖ్యము! ఎక్కువ ఆలస్యముగ గానీ, మిక్కిలి తొందరగ గానీ తిన గూడదు.

భోజనమునకు ముందు కాళ్ళు-చేతులు, ముఖము శుభ్రముగ కడుక్కోవాలి. అట్లే.... భోజనము చేసిన తదుపరి పండ్లు తోముకుంటే.... దంతవ్యాధులు రావు. దంపుడు బియ్యపు అన్నము మంచిది. బియ్యపు పొరలో - పిటమిన్ -B లభించును. కనుక.... ఒంటిపట్టు మరబియ్యపు అన్నమును తినుట శరీరమునకు మంచిది. మినుములు, గోధుమ, కొబ్బరి, బెల్లము మొదలగు పదార్థములతో చేసిన ఆహారము - శరీరమునకు బలమును, ఆరోగ్యమును కలిగించును. చల్లార్చి-వేడిచేసిన పదార్థములు, శరీరమునకు వేడిచేయు పదార్థములు; ఎక్కువ కారము, ఉప్పుగల పదార్థములను తినరాదు. గురువుగ, తెల్లగ, మధురముగ, స్థిరముగ, మందముగనుండు పదార్థములను - మొదట దినవలెను. పులుపు, లవణము లెక్కువగనుండు పదార్థములను - ఘృత్యలో దినవలెను, లఘువుగా

(తేలికగా), రూక్షగా (వేడిగనున్న), తీక్షణముగా (ఆకలిని కలిగించేవిగా) వున్న పదార్థములను బోజనము చివరిలోనూ తినవలెను.

మానవుని దినచర్య - కొన్ని అలవాట్లు

1] ప్రతిరోజూ సూర్యోదయమునకు ముందుగా- నిద్రలేవాలి. ప్రౌద్ధెక్కువఱకు నిద్రించుట- సోమరితనమునకూ, దరిద్రమునకూ మూల కారణము!

2] మనము శుజించిన ఆహార పదార్థము- పండ్ల సందులలోనూ, నాలుక పైభాగముననూ పేరుకొనిపోయి.... ప్రతిరోజూ ప్రాతః కాల మనకు- 'పాచి'గా తయారు బెతుంది. పండ్లను పుల్లతో తోమరాదు. ఆట్లు జేసిన.... పండ్ల సందులలోనూ, అంగిట పైభాగమునగల సన్నని చర్మములోనూ- సన్నని పీచులు గ్రుచ్చుకొని, నోటినుండి రక్తము స్రవించును. కనుక.... మెత్తని బ్రష్ (కుంచె) ను ఉపయోగించాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ పండ్లు తోముకొని నోటిని శుభ్రపఱచుకొనుట ఆరోగ్యము నకు మంచిది.

3] బ్రష్ను- డెట్టాల్ లేక సబ్బునీటిలో నిలువయుంచి, మఱు నా డుదయము ఉపయోగించాలి.

4] సూర్యుని కెదురుగ కూర్చొని, దంతములను తోమరాదు.

5] నోటిపూత, జ్వరము, ఆయాసము, దగ్గు, వాంతి, కంటి జబ్బులు, శిరోరోగములు వంటివి వున్నవారు పండ్లను శుభ్రపఱచుటకు పుల్లను ఉపయోగించరాదు.

6] అధిక వ్యాయామము చేయుట, రాత్రులందు మేలుకొనుట, అధికముగ మాట్లాటుట, ఎక్కువగ సంభోగముచేయుట పనికిరాదు. వీటివలన అనారోగ్యము తద్వారా ఆయుషీణము సంభవించును.

7] ఉదయకాలమున- సూర్యనమస్కారములు, తగుమాత్రముగ వ్యాయామముచేయుట వలన.... విటమిన్ -D లభించును. శరీరమునకు- తేజస్సు, బలము, శక్తియు కలుగును.

స్నానముచేయు పద్ధతులు - నియమములు

స్నానము చేయుటవలన.... శారీరక మలినములు తొలగి, దేహమునకు- ఆరోగ్యము, ఉత్సాహము లభించును. ఆరోగ్యవంతులకు- చన్నిటిస్నానము మంచిది. బద్ధులచేతి లేదినవారికి; దగ్గు, నెమ్ము, ఆయాసముగల వారికి గోరువెళ్ళని నీటితో స్నానముచేయుట ఆరోగ్యమును గలిగించును. ఆయుర్వేదమున స్నానముచేయు నీటిని గుఱించి ...

“ఉత్తమం నదీస్నానం! మధ్యమం తటాకం చ

“అదమం కూపం చ; ఛాండవస్సాన మద మాదమం భవేత్”- అను శ్లోకము చెప్పబడినది. అనిగా... నీటిజల స్నానము-ఉత్తమ ఫలితమును కలిగించును. తటాకము (చెరువు, నందలి నీటితో స్నానము- మధ్యమ ఫలితమును కలుగజేయును. కూపజలము (బావి) యందలి నీరు- అదమ ఫలితమును కలిగించును. అట్లే... ఛాండవమందు (కుండలలోనూ, ఇతర పాత్రలందును) నిలవయున్న నీరు- అదమ ఫలితమును (తక్కువ ఫలమును) కలిగించును. తటాక చట్టము, గ్రామములందు నివసించు జనులు- పై శ్లోకము ననుసరించి నాచిత్ర లభించు నీటితో స్నానముచేసి, తత్ ఫలితమును పొందవచ్చును.

1] స్నానము చేయుటకునుండు 'ఉద్వర్తనము (శరీరములో ఏ భాగమునకు ఆభాగము నూనెను చుట్టుట)' చేయవలెను. కొందఱు పెసరపిండి, సెనగపిండి మొదలగు దున్నిపిండులతో 'నలుగు' పెట్టుకొంటుంటారు. అయవ పుష్కలమునకు నూనె రోమరంధ్రములద్వారా శరీర లోపలిభాగములలో ప్రవేశించును. తదుపరి ఆర గంటసేపు ఆగి స్నానము చేయుట మంచిది.

2] స్వామిగారు ముగిసిన తర్వాత ఆయన ఉపయోగించుటమంచిది.
ప్రతిదినము క్రమమునకు ఆయన వలన జీర్ణశక్తి అధిక
మగును. అంతేగాక.... ఆయన ఆయుర్వృద్ధి తద్వారా ఉత్సా

హము, బలము, ఆరోగ్యము లభించును. ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథము లలో “త్రిపిస్నానమ్” అనగా.... రోజుకు మూడుసార్లు స్నానము చేయవలెనని చెప్పబడినది.

3] ప్రతిదినము వేడినీటితో స్నానము చేయరాదు. అట్లుచేసిన.... వెంట్రుకలకు, నేత్రములకు బలము తగ్గిపోగలదు.

4] భోజనము చేయుటకు ముందే స్నానము చేయవలెను. కడుపుబ్బరము, పీనసరోగము (చిక్కిపోవుట) గలవారు- రోజుకొక పర్యాయము చేసిన చాలును, వీరు ఎక్కువసార్లు స్నానము చేయరాదు.

5] నోరు, చెవులు, నాసికా (ముక్కు) వ్యాధులు గలవారు; పక్షవాతరోగులు- చన్నీటి స్నాన మాచరించరాదు.

6] ఆరోగ్యవంతులకు- ‘అభ్యంగన స్నానము (తలకు నూనె మర్దన చేసికొని తేయు స్నానము)’ మంచిది.

7] చెవిలో తైలమువేసికొని, తడుపరి స్నానముచేయుట మంచిది. తలకు, అఱకాళ్ళకు తైలమును మర్దించి స్నానము చేయుటవలన.... శరీరమునకు చలువ గలుగును.

8] మగవారు- శనివారము, ఆడువారు- శుక్రవారము తలంటుకొని, స్నానము చేయుట మంచిది.

9] దగ్గు, నెమ్ము వంటి వ్యాధులు గలవారు మరియు విరేచనమునకు ముందువాడి, ఎక్కువసార్లు విరేచనములు ఐనవారు, అతీర్ణ వ్యాధిగ్రస్తులు- తలంటుకొని, స్నానము చేయరాదు. అట్లుచేయుట- అనారోగ్యమునకు హేతువు!

10] ఆరోగ్యవంతుడు- ప్రతిరోజూ మామూలు స్నానము రోజుకొకసారి చేయవలెను. అభ్యంగన స్నానము (తలంటి పోసికొనుట) వారమున కొకసారి చేయుట మంచిది.

నిద్ర - నియమములు

మానవుడు- ఆరోగ్యముగ నుండవలెనన్న.... ఆహారము, నిద్ర ఈరెండూ అతి ముఖ్యమైనవే! నిద్రవలన-శ్రమ, అలసట తొలగిపోవును.

ఒకరాత్రి నిద్ర సరిగా పట్టకపోతే.... మఱునాడంతా శరీరము అశక్తతతో నీరసముగా తయారగును. చిన్నపిల్లలకూ, వృద్ధులకు నిద్ర ఎక్కువ అవసరము! ప్రతిమనిషి- 5 నుండి 8 గంటలసేపు నిద్రపోవాలి. నిద్రను రెండు విధములుగా విభజించవచ్చును. 1] గాఢనిద్ర, 2] కలతనిద్ర.

1] గాఢనిద్ర :- మైమఱచి, బాహ్య విషయములు తెలియకుండా రెండు-మూడు గంటలు నిద్రించుట! దీని వలన- మానసికోల్తాసము, విశ్రాంతి లభించి, మానవుడు నిత్య కార్యక్రమాలను చుటుకుగా నిర్వహింపగలడు.

2] కలతనిద్ర :- మనుష్యుడు నిద్రించుచున్నపుడు కొంత వఱకు బాహ్య విషయములు తెలియుచుండును. ఎవరైన పెద్దగా మాట్లాడుట, శబ్దము జేయుట జరిగినపుడు- వెంటనే మేల్కొనును. ఈ నిద్ర వలన పూర్తి విశ్రాంతి గలుగదుగాని.... కొంతవఱకు శారీరక విశ్రాంతి కలుగును. తద్వారా దేహరోగ్యమును కాపాడుకొనవచ్చును. అటువది సంవత్సరముల వయస్సు పైబడిన వారికి, 5 సంవత్సరముల లోపు పిల్లలకూ ఎక్కువ 'నిద్ర అవసరము!

1] కొన్నాళ్ళు జబ్బుపడి లేచినవారు, జ్వరముతో బాధపడువారు- నిద్ర వచ్చినపుడు కునికిపాట్లు పడవచ్చును. కాని.... పూర్తిగా నిద్ర పోగూడదని ఆయుర్వేదము చెబుతున్నది.

2] జ్వరము వచ్చినపుడు- ఆహారము తీసికొని, వెంటనే నిద్రించిన మరల జ్వరము తిరుగబెట్టును. కనుక.... వైద్యుని పర్యవేక్షణలో నిద్రించుట అవసరమని పురాతన వైద్యశాస్త్రము చెబుతున్నది.

3] ఏదైన ఇతర కారణములవలన రాత్రి 'జాగరణ చేయుట (మేల్కొనుట) జరిగినపుడు.... రాత్రి ఎంతకాలము నిద్ర తగ్గినదో.... అంత సమయములో సగభాగము- ఉదయాన్నే ఆహారము తీసికొనుట నిద్రించుట.... ఆరోగ్యమునకు మిక్కిలి మంచిది.

4] ఏప్రిల్, మే నెలల (గ్రీష్మకాలము) లో అంటే.... ఎండలు అధికముగ నున్నపుడు- పగలు నిద్రించుట.... పిల్లలకేకాక.... పెద్దలకుగూడ ఆరోగ్యమును కలిగించును.

6] సాయంత్రముపూట కాఫీ త్రాగుట మానివేస్తే.... రాత్రిపూట నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. ఎక్కువగా పొగత్రాగేవారికి నిద్రపట్టదు. పొగలోని 'నికోటిన్' (విషపదార్థము)- శరీరములోని నరములకు ఉత్తేజమును గలిగించి, నిద్రను దూరముజేయును.

7] నిద్రబోయే ముందు- ఆలోచనలను విడచి, ప్రశాంతముగా ఉండి, వెలకిలిగా పండుకొని; భగవంతునిమీద మనస్సును లగ్నముచేసి, ద్యానము చేయాలి. తద్వారా మనకు తెలియకుండానే నిద్ర పడుతుంది. మధ్యలో మెలకువ వస్తే.... ఎడమచేతివైపు ఒత్తిగిలి పండుకోవాలి.

8] పొలము పనిచేసేవారూ, ప్యాక్టరీలలో పగలంతా పనిచేసేవారూ- సాయంత్రముపూట గోరువెచ్చని నీటితో స్నానముచేసి, 10 గంట అకు లోపు భోజనము చేసి పండుకుంటే.... మంచి నిద్ర పట్టును.

9] శారీరక శ్రమ లేనివారు- చన్నీటి స్నానము చేయవచ్చును. గదిలో ఎక్కువ కాంతిగల బల్బులు వేయకూడదు. జీరో క్యాండిల్ బల్బు వేసికొంటే.... నిద్ర చక్కగా పడుతుంది.

10] ఉదయము నిద్ర లేచేముందు- మంచముపైన అటూ-ఇటూ 4-5సార్లు పొర్లి, చేతులు-కాళ్ళు విదలించిలేస్తేమంచిది. చేతివేళ్ళు,కాలి వ్రేళ్ళు మెటికలు విరిగిపోతే.... శరీరావయవాలు శక్తిని పుంజుకుంటాయి. నిద్ర పట్టుటకు ఆయుర్వేద చిట్కాలు :-

1] 'మదుమేహము' లేనివారు- కాసిని పంచదారనీరు త్రాగితే.... మంచి నిద్ర పడుతుంది.

2] వేడిపాలలో- పంచదార కలుపుకొని త్రాగి పండుకొంటే.... చక్కని నిద్ర మంచుకొస్తుంది.

3] మంచి తేనెలో- అవంగమును చాది, కళ్ళలో పెట్టుకొంటే.... చక్కటి నిద్ర వస్తుంది.

4] వేడి వేడి అన్నములో- గడ్డపెరుగు వేసికొని, భోజనము చేస్తే.... సుఖనిద్ర పడుతుంది.

5] తలను- పెరుగుతో మర్దనచేసి, తడిగుడ్డ చుట్టుకొని పండు కొంటే.... నిద్ర ముంచుకొస్తుంది.

6] జాజికాయ కషాయమును- అరడెన్స్ త్రాగితే.... అరగంటలో నిద్ర పడుతుంది.

7] సిరుల్లిపాయను- వేడిపాలలో ఉడికించి తింటే.... నిద్ర పడుతుంది.

8] మరగుతున్న నీటిలో- నిమ్మరసము కలిపి; వేడిగా గానీ, చల్లార్చిగానీ- ఇందు కొంచెము పంచదార కలిపి, త్రాగితే.... నిద్ర పడుతుంది.

9] గ్లాస్ వేడిపాలలో- రెండు-మూడు పెద్ద చెంచాల తేనె కలిపి, త్రాగి ప్రశాంతముగా కళ్ళు మూసుకొని పండుకొంటే.... నిద్రవస్తుంది.

10] నిద్రబోయేముందు గదిలో- నీలిరంగు బల్బువేసి పండు కొంటే.... నిద్రపట్టును.

11] కనుతెప్పలు మూసివుంచి, కనుపాపలను- మెల్లగా గుండ్రముగా త్రిప్పుతూ పండుకొంటే.... నిద్ర సరిగా పడుతుంది.

ఈ చిట్కాలను, నియమాలనూ పాటిస్తే.... రాత్రంతా సుఖముగా నిద్రపోయి, మజుబాదు-ఉత్సాహముగా పడకనుండి లేవవచ్చు.

కొన్ని మంచి అలవాట్లు

1] గోళ్ళను- పెంచుకోరాదు. అప్పుడప్పుడూ 'నైట్ కట్టర్'తో తొలగిస్తుండాలి. లేనిచో.... గోళ్ళలోని మలినపదార్థములు ఆహారముతో కలిసి, జీర్ణాశయములోకి ప్రవేశించి, రోగాలను కలిగిస్తాయి. గోళ్ళు పుచ్చకుండా వుండుటకు, ఎముకలు బలముగా వుండుటకు- కార్బియమ్ ఆధికముగా ఉన్న ఆహారపదార్థములను తీసికోవాలి.

2] కన్ను, ముక్కు, చెవి, నోరు, గుడము, మృత్మావయవములను- ప్రతిరోజు నీటితో శుభ్రముగా కడుగుతుండాలి. భోజనముకు ముందు, భోజనానంతరము, స్నానము చేసిన తరువాత; దంతములను- వ్రేలితో

గానీ, బ్రష్తోగానీ తోముకొని; నీటిని పుక్కిలించి ఊయవలెను. అట్లు చేయుచున్నచో దంతములు త్వరగా పుచ్చవు. దంతరోగములారావు.

3] చంకలూ, మర్మాంగ ప్రదేశములలో పెరిగిన రోమములను (వెంట్రుకలను)- జ్లేడ్తో తొలగించుట ఆరోగ్యమునకు మంచిది.

4] తుమ్ముట, చీదుట, మొదలగు పనులను చేయునపుడు- నోటికి గుడ్డను అడ్డము ఉంచుకొనాలి. లేనిచో.... వ్యాధులు కుటుంబ సభ్యులందఱకు వ్యాపించే అవకాశమున్నది.

5] సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయములలో భుజించుట, నిద్రించుట, చదువుట, ఆలోచించుట వంటి పనులు చేయరాదు.

6] రాత్రిపూట- చీకటిలో ఒంటరిగా ప్రయాణము చేయుట, శత్రువుల ఇండ్లలో భోజనము చేయుట, ఇతరుల డబ్బును తనవద్ద దాచుట, ఇతరుల మనస్సునకు బాధ కలుగునట్లు మాట్లాడుట చేయరాదు.

7] శ్మశాన ప్రదేశములలో, దేవాలయ వెనుక భాగములో; పాములు, తేళ్ళు సంబంధించు ప్రదేశములలో రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు ఉండరాదు.

8] రాత్రిపూట చెట్లక్రింద నిద్రించరాదు. అట్లు చేసినచో....క్రిమి కీటకములు- శరీరము మీదబడి, కుట్టి, బాధను గలిగించును

9] ఎక్కువసేపు గొంతుక కూర్చొనుట, ఒంటికాల్చిపై నిలబడుట, శారీరక శక్తికి మించిన బరువును మోయుట చేయరాదు.

10] తల్లిదండ్రులను, పెద్దలను, గురువులను గౌరవించవలెను. వాటితో మర్యాదగా మాట్లాడవలెను.

11] మండుతున్న వస్తువులనూ, మల-మూత్రాదులనూ; అసహ్యము గలిగించు బురద, మాంసము వంటి ఇష్టములేని వస్తువులను చూడరాదు.

12] భోజనమునకు ముందు కాళ్ళూ-చేతులను శుభ్రపఱచుకొనవలెను. గొంతుక కూర్చొని భుజించుటకన్న, ... ఎత్తులేని పీటలమీద కూర్చొని భుజించుట మంచిది.

13] భోజనము చేయుటకుముందు కొంచెము మంచిసీరుత్రాగి, భోజనము చేయవలెను. అట్లు చేయుట వలన ఆహారనాశమునకు పదార్థములు అడ్డుపడు ప్రమాదము తొలగుటయేగాక.... కొరపోవుట (ఆహారనాశములోని అన్నపు మెతుకులు- ముక్కు రంధ్రములోనికి ప్రవేశించుట) జరుగదు.

14] ఉదయముపూట ప్రతివారూ 15 నిమిషములపాటు వ్యాయామము చేసిను.... రోజులో 10 గంటలు ఉత్సాహముగా తిరుగగలడు. సాయంత్రము వయసుననుసరించి అరగంట వఱకు వ్యాయామము చేయుట మంచిది. ఈ సదభ్యాసములను- తృప్తక ఆచరణలో బెట్టుకొన్నవారు ఆనారోగ్యము లేక ఎక్కువకాలము జీవించగలరు.

సంభోగము-నియమములు

1] ప్రతివారికి ఆహారము, నిద్రలతోపాటుగా 'మైథునము (రతిక్రీడ)' గూడా ఆవసరమే! ప్రతివారూ ఆరోగ్యముతో నుండవలెనన్న.... సంభోగ విషయములలోగూడ కొన్ని నియమములను పాటించవలెను.

2] 30 సంవత్సరములోపు స్త్రీ-పురుషులు- రోజుకొక పర్యాయము సంగమము జరుపవచ్చును.

3] 35 సంవత్సరముల నుండి, 45 సంవత్సరముల వఱకు వయసున్నవారు. శరీరారోగ్యముననుసరించి మూడు రోజులకొక పర్యాయము సంభోగ క్రీడను జేసికొనవలెను.

4] 50 సంవత్సరములనుండి, 65 సంవత్సరముల వఱకు వయసు ఉన్నవారు- వారమునకొకసారి సంభోగము జరుపవచ్చును.

5] 70 సంవత్సరములు దాటిన తదుపరి సంభోగమునందు పాల్గొనక పోవుటయే మంచిది.

6] "ముట్టుడిగిపోయిన స్త్రీలకు- సంభోగవాంచ తగ్గిపోవును" అనే అపోహ చాలమందికి గలదు. అది పొరపాటు! వయస్సుమించిన వారిలోనూ